



ヘルパークラスで

学ぶことってなんだろうな？



其の1

25級～20級
 水なれから始まり
 水中での呼吸動作、浮く・進むなど
 泳法技術習得のための
 基本動作を身につける



できることから始めよう!!

～これができたらこんな力が身につく～

ここがポイント!!



其の2

1人の自立した大人になるための
社会的ルール・マナーの
 基礎を身につける



①トイレから出てきて
 全てのサンダルをキレイに整える
 →次に使う人のために整える
 →**他人を思いやる心**



②プールに来たら先生とお友達に
 大きな声で挨拶をする
 →自分から挨拶をする
 →**コミュニケーションが
 上手に取れるようになる**



自立をするためには、まず他人とのコミュニケーションをとることが大切です。
 成長をしていくにつれて友達の数が増え、年齢の異なる人との関わりも増えていきます。
 学校生活や、将来就職し有意義に働くためには**良い人間関係を築く**ことが重要です。
 ヘルパークラスでは、まず**“他人との距離の取り方”**や**“他人を思いやる気持ち”**を育てていきます。
 家に帰りプールのお話をする時に
 『今日は誰と遊んだの?』『〇〇くとどんなお話をしたの?』や『先生はどんなお話をした?』などと
 一番身近にいる**“お父さん”**と**“お母さん”**が他人に興味を示せるように導いてあげてください。
 誰よりもお子さまに近い存在の**“お父さん”**と**“お母さん”**から他人の話を聞くことで、
“友達”に興味を持ち積極的にコミュニケーションが取れるようになっていきます。

特集 “冬のプールは寒い”は間違いだった?!

【冬のプール】と聞くと、どうしても寒いイメージがありますが、それは大きな勘違いです。
 年間を通して【水温：30℃～31℃】【室温：32度～34度】を保っているのが、イトマンのプールは暖かい!!
 そして湿度も高いので、“冬の乾燥”とも全く縁がありません。ではなぜ風邪を引くのか・・・?
 幼稚園児や小学校低学年は抵抗力が弱く、風邪などの病気から体を守る機能がまだ未熟です。
 だからといって、プールを休んでしまっても、体は強くなりません。
 ケガをしてかさぶたができ、新しい皮膚ができて強くなっていくのと同じように、
 休まずプールへ通うことにより、風邪や病気に対抗する免疫ができるので**風邪に負けない丈夫な身体**
 に育っていきます。
 プールに休まず通うためにはどうすれば良いのか？ポイントはプールと家の往復にあります。



髪の毛を乾かさそう!!
 濡れたままの体は
 体温が奪われやすい(>_<)
 髪の毛の長さは関係なく、
 しっかりと髪の毛を乾かしましょう!



防寒は徹底的に!!
 上着だけでは、首など露出している部分から
 体温が奪われていきます。
 泳いだ後で体が温まっても
 帽子・マフラー・手袋をつけて外に出ましょう!!